

日曜日 バラエティー枠 (2026年5月)

	3日	10日	17日	24日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) 自律神経整いヨガ saku	10:30~(45) DISCO WORLD 奥村	10:30~(45) HIP HOP KAYA	10:30~(45) パワーヨガ YUKI
11:00	 NEW! saku			
11:30	11:30~(45) BODY BALANCE saku	11:30~(45) スパインケア &ブレス 奥村	11:30~(45) Girls Style KAYA	11:30~(45) リラックスヨガ YUKI
12:00				
12:30	・自律神経整いヨガとは… 肩凝り解消と背骨を動かし 自律神経を整えます。			

日曜日 バラエティー枠 (2026年 6月)

	7日	14日	21日	28日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) エアロビクス 水谷 か	10:30~(45) パワーヨガ YUKI	10:30~(45) 初級エアロ AYUMI	10:30~(45) HIP HOP SHOWGO
11:00				
11:30	11:30~(45) ZUMBA 水谷 か	11:30~(45) リラックスヨガ YUKI	11:30~(45) バレトン AYUMI	11:30~(45) コレオカバー クラス SHOWGO
12:00				
12:30				